

# 初中美术教学中创造性思维的培养

王磊

(肥城市白云山学校 山东 肥城 271600)

**[摘要]**初中美术教学中,必不可少的就是要对学生创造性思维培养,这也是初中美术教学的关键所在,创造性思维能够提升学生综合素养,对于学生的个人和身心发展来说是大有裨益的,在新课程改革的今天,初中美术教学创造性思维越来越受到广大教育工作者的青睐,以更多元化的教育形式给学生开辟一条更为宽广的上升空间,让学生拥有创造性思维,本文基于初中美术课程如何培养学生创造性思维进行探讨。

**[关键词]**初中美术;创造性;综合素养

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.434

## 一、组织活动,充分挖掘学生的创造潜能

创造性思维对于学生来讲,无论是在学习生涯还是今后的工作阶段中,都是一项不可或缺的核心素养,而创造性思维的培养自然是在不断的实践中得以塑造的,通过组织活动来给学生创造实践的机会和进步的空间。初中美术教师需要引导学生,挖掘学生的潜能和创造力,然而仅仅在课堂中听理论指导是做不到的,教师需要带领学生进行户外的活动,去在生活中和大自然的世界里发现奇妙、找到灵感、感受创意,这对于学生的艺术创作潜能的开发也有着丰富的学习意义。

教师可以引导学生进行户外的写生和实景的观察,带领学生去当地的植物园或者花卉展览园进行学习,这不仅可以锻炼到学生的观察力和耐力,还可以在户外的活动中锻炼到学生的审美能力和积累创作灵感,在大自然中体会天空颜色的渐变,近距离观察植物的生长和在不同角度阳光照射下发生的变化,在大自然中感受到艺术的魅力,通过实践活动来提升自己的创造性思维。如果学生因为课程的进度没有太多时间去校外实践的话,教师也可以充分利用校园中的美景让学生多多的进行观察,校园的林荫小路、早起背书的莘莘学子、校园中的小花园等等,都可以让学生进行实践活动的演练,充分调动学生的视听器官,挖掘学生的潜能。总之,学生的创造力需要在实践活动中激发出来,通过实际的观察和体验来提升个人的综合素养,要知道创造性思维不是一蹴而就的,而是在学生不断地勤思考、多动手中潜移默化形成的。

## 二、提供美术课堂质量,引导学生个性化发展

在传统观念当中,美术课堂是不受重视的,和其他很多主课相比,美术课在学校中所受到的关注和重视力度也是不够的,美术课的被忽视会出现很严重的后果,一方面不利于学生审美能力的塑造,另一方面就是,学生会失去一个提升个人创造性思维的途径和平台。提升美术课堂的质量迫在眉睫,在新课改的背景下,很多学校都广泛开展了“快乐美术课堂”的活动,目的就是为了让学生在美术课堂中感受到艺术的氛围,提高对于学习美术和热爱美术的兴趣,让学生能够打心底爱上美术。

首先,对于教师来说,需要借助多媒体设备,像学生展示最新的美术作品,开拓学生的眼界,让学生了解最新的艺术方向,同时还要像学生分享优秀的美术家的作品,让学生在学习他人优秀作品时,激发自己本身的创造力和想象力,不能局限学生的创意思想,要引导学生进行个性化的发展,教师要争取在有限的时间内打造出优质美术课堂,让学生在课堂中不断踊跃的冒出新点子,进行一场精神上的洗礼,创意和灵感要重视量的积累,只有专注于每一堂课,从点滴做起,才会让学

生有质的飞跃。

其次,初中美术课堂应该重视课后作业的作用,课后作业是一个巩固提高的过程,可以让学生将自己在课堂中所学的知识进行吸收和复习,这样可以便于学生理解与思考,从而产生高效率的学习,美术教师的课后作业可以让学生进行户外实践活动,在美术展览馆、创意园区、博物馆等实地走访观察,并把自己的所见所闻和感想整理在纸上,在将来的课堂中互相分享,进行一场思想上的碰撞,激发学生的创造力。教师要通过多元化的教学手段,富有创新和与时俱进的课堂教学方式,才能够给学生创造良好的学习环境。

## 三、奠定基础,引导学生敢于发散思维

初中生正是活泼开朗,性格十分好动的阶段,这个时期的学生们有着天马行空的想象力和创造力,在他们的眼中对于事情有着另一番见解,但是也需要教师以教科书为基础,以新颖和创新的授课方式,让学生充分了解美术知识,通过课堂给学生进行正规的美术指导,再要充分发挥学生的主体作用,在《清明上河图》的学习中,要先了解这幅美术作品的创作背景和历史条件,这过程就可以放手让学生自己查阅,通过学校图书馆或者上网了解历史背景,教师再鼓励学生大胆思考,细致入微的观察画上的人物穿着打扮,了解当时人们的生活,在画中找到创意灵感,并就一个专题进行深入分析,拿服装来举例,教师可以引导学生对于《清明上河图》所处朝代的服装进行品析,形式可以是剪纸、绘画或者自己加以创意进行改造,大胆的让学生发散思维,敢于创新并有不怕吃苦,刻苦钻研的勇气。

教师也可以以《红楼梦》为突破点,给学生分享视频素材,或者让学生读史书,可以让学生根据书中不同人物性格特点进行与之相匹配的穿着打扮,在美术课堂中扮演不同的人物形象,深入了解人物心理变化和前后期的对比,用不同颜色进行区分,这都有利于学生形成创新的思维路径,并能形成自己的思考方式,有着自己独到的见解。

## 参考文献

- [1]创造性思维在初中美术课堂中的渗透[J].许么妹.美术教育研究.2020(12)
- [2]初中美术教学中学生创新能力培养的策略探究[J].王长龙.课程教育研究.2019(50)
- [3]初中美术教学中学生创造力培养的探索[J].夏涵秀.课程教育研究.2019(30)

# 摔跤运动员的体能训练

李亮

(陕西省举重摔跤柔道运动管理中心 陕西 西安 710000)

**[摘要]**身体素质在摔跤运动员的整体状况中可以发挥非常重要的作用。因此,为促进摔跤运动员技能水平的有效提高,有必要在针对目标应用的训练过程中开展积极有效的体育锻炼工作,科学合理的方法,以促进力量,速度和耐力的有效提高,从而实现摔跤比赛水平的不断提高。

**[关键词]**摔跤运动员;体能训练;途径

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.435

## 引言

摔跤是一项非常体育运动,近年来,国际摔跤比赛的规则已有所改变,因此有必要重新设置摔跤训练的体育锻炼方法。本文主要对摔跤运动员的体育锻炼方法进行分析,以期根据实际情况总结出更加科学,合理,有效的摔跤体育锻炼方法,以促进摔跤运动员训练质量和效率的不断提高。

### 1. 体能测试方法

#### 1.1CMJ垂直跳跃测试

通过应用爆发力测试,对摔跤运动员进行CMJ垂直跳跃能力测试,并指示运动员站立时双脚分开与肩同宽,同时将手放在腰上,并对运动员的腰部进行该测试。瞬时声音是固定的,运动员应迅速坐下并立即用力跳,然后同时降落在双脚上,然后稍微向腿弯曲。每个运动员必须在每个回合中进行三个连续的测试,然后才能获得最大的价值。

#### 1.2向上垂直跳跃测试

爆炸力测试仪也用于执行测试。该测试装置有效地安装在运动员的腰部位置上,以引导运动员自然站立,而双手自然悬垂时,声音很快,运动员必须快速向前移动一步,然后采用膝盖弯曲的姿势向上垂直跳跃,然后双脚着地同时,稍微弯曲

双腿以临时存放。每名运动员在每一轮中应进行三个连续的测试,然后取最大值。

#### 1.3站立羽毛测试

首先准备“标准条纹”。测试时,要求运动员站在指点线前,用力挥动手臂,向前推动the球,并在measure球撞到地面后测量着陆点与标准线之间的直线距离。每个运动员连续投三球,得分最高,并保持两位小数。

### 2. 摔跤项目体能训练理念的转变

当前摔跤比赛的特点和规律对摔跤运动员的整体能力提出了越来越高的要求,根据近年来的情况,许多摔跤队都为运动员提供了专业的体育教练。他积极开展体育锻炼和适当的训练,可见教练和运动员对体育锻炼的重视程度越来越高。因此,对于摔跤比赛的体育锻炼概念,所有员工都有相应的变化:(1)摔跤运动员的体育锻炼过程更加注重新加神经肌肉的协调;(2)训练动作的标准化水平不断提高,训练方法越来越丰富,促进了运动员力量的增强。(3)在当代健身观念的基础上,进一步加强平衡能力训练和不稳定训练,有助于改变特殊力量,也可以使运动员有效地康复。(4)在体育锻炼过程中,运动员可以进一步提高灵活性和协调能力,从而大大提高了运动员的技术动作质量;(5)训练前后进行伸展运动可以有效地防止运动员受伤,同时加强训练后运动员的肌肉恢复,使训练

效果更加重要。

### 3. 摔跤项目体能训练的实践

#### 3.1 运动员的核心力量

对于训练中的摔跤手来说，他们最强的身体肌肉是他们的核心，那就是腹肌，腰部和背部肌肉的力量。摔跤选手进行对抗时，所有人都需要利用躯干的力量来有效地平衡和控制自己的重心，以确保四肢可以协调和施加力量，从而可以有效地控制和制服对手。因此，在摔跤运动员的体育锻炼过程中，有必要有效地提高运动员的核心力量。相关研究表明，摔跤运动员进行核心力量训练的当前重要性已被相关人员深刻理解，并已在实际训练中得到积极实施，但训练内容和相应方法仍需进一步改进。程序的有效性和标准化也需要进一步发展。因此，在核心力量训练的过程中，必须着眼于以下几个方面的有效实施：（1）加强对小，深肌群的训练，在训练过程中主要采用慢，小训练程序。（2）注意两端实行静态固定收缩，并遵循“易硬”的密度发展顺序；（3）进一步增强多维运动的方向，使多条肌肉，多关节可以参与训练；（4）在正常情况下，核心夹紧力的承受力较轻，许多运动都要求运动员赤手克服体重；（5）在训练过程中，不仅要注意核心力量训练，还需要有效改善运动员的平衡性和稳定性，以确保他们能够不断提高在完全不稳定的界面中有效控制神经和肌肉的能力；（6）可以使用简单的设备来控制运动员的基本力量训练，例如绳索，平衡盘和瑞士球等，可以合理地使用以达到良好的训练效果，并有助于促进摔跤运动员力量的不断提高。

#### 3.2 注意体育锻炼后的恢复

在当代，摔跤运动员进行体育锻炼的一个重要特征是，训练后越来越重视训练运动员的恢复和再生，恢复和再生训练已被纳入体育锻炼计划，并且积极地采用了各种方法。鼓励运动员更快，更有效地恢复。根据当代训练理论，恢复是运动员进

行训练的重要基础。如果他们恢复得不好，则很难进行有效的培训。同时，良好的康复是训练的延续。没有良好的康复，运动员也很难有效地提高他们的运动水平。相关研究表明，当前关注的员工对运动员康复工作的关注主要体现在两个方面。一方面，这反映在教练员能否根据运动员的实际负荷和负荷后恢复规律制定科学合理的训练计划。制定并确保计划具有完整的恢复程序和时间安排；另一方面，这反映在教练员是否制定了各种恢复方法上。

#### 结语

综上所述，摔跤是一种两人直接进行接触，采用抓握、搂抱等方式将对方摔倒的运动，具有显著的对抗性特点，在进行摔跤运动的过程中，运动员竞技能力的提升以及发挥均需要良好的体能作为重要基础，所以对于摔跤运动员必须采用科学合理的体能训练方法开展训练工作，以能够有效促使摔跤运动员的竞技水平得到提升，由此可见，十分有必要针对摔跤运动员的体能训练途径开展研究工作。同时，摔跤运动员的核心力量能够对其人体核心部位的稳定性起到保障作用，同时能够对重心进行控制，并对力量进行传递，所以在开展摔跤运动员体能训练的过程中，对其核心力量进行训练十分重要。

#### 参考文献

- [1] 范洪刚, 范洪强. 优化青少年古典式摔跤运动员体能训练途径[J]. 当代体育科技, 2020, 10(27): 89-92.
- [2] 茹海亭. 自由式摔跤项目体能训练方法优化与实践探索[J]. 体育风尚, 2020(09): 96+100.
- [3] 刘楠. 自由式摔跤运动员体能训练突破方法的探究[J]. 电大理工, 2020(01): 68-70.

## 浅谈世界上著名的小提琴演奏家

肖彦

(辽宁师范大学音乐学院 辽宁 大连 116000)

[摘要] 本文通过对世界著名小提琴家的简述和分析，可以提高读者对于小提琴演奏家的认知和欣赏，对世界著名小提琴演奏家的演奏，乐曲提出几点拙见。

[关键词] 小提琴；著名演奏家；萨拉萨蒂

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.436

### 前言

小提琴因具有优美的旋律，动人的音乐被人们誉为乐器皇后，小提琴具有独特的演奏技巧和演奏方式，同时在西洋乐团中也发挥着不可替代的作用，通常，西洋乐团中的小提琴声部会分为一提琴和二提琴，其中一提琴主要负责整首乐曲的主旋律，二提琴则配合整个乐团完成节奏上的完善，而独奏小提琴家是在西洋乐团中最能考验专业水平技巧的一个位置，一个专业的独奏小提琴家是一个乐团的灵魂所在，下面，简单介绍世界上最杰出的几位小提琴演奏家。

#### 一、尼克罗·帕格尼尼

提到帕格尼尼，想必大家都不陌生，小提琴专业高水平的随想曲，二十四首随想曲，就出自他的作品中。

帕格尼尼是意大利著名的小提琴家，作曲家，帕格尼尼从小就对音乐学院产生了浓厚的兴趣，幼小的时候就露出了音乐才能，小提琴难度较高的乐曲，他都可以很轻松的演奏出来，他十一岁时就登台演奏作品，并获得了很大的成功，帕格尼尼演奏技巧影响了后来的小提琴作品，并丰富了小提琴在演奏过程中的表现力，他作为小提琴的演奏艺术的发展做出了不可替代的贡献。1840年去世，去世时年仅五十八岁，帕格尼尼二十四首随想曲时迄今为止，小提琴生涯中的最高峰，创作难度较高，炫技风格的艺术魅力让帕格尼尼在现代也有着很高的名气，帕格尼尼在乐坛上是个怪异才子，其演奏技术和才艺和高超的创作手法和超越极限的炫技演奏手法是帕格尼尼独特的音乐表现和音乐语言的组成因素，他完全摆脱和摒弃了古典意大利学派的局限束缚，极限完美地释放了自己随心，随性的巅峰境界，二十四首小提琴随想曲，不仅创造了高难度的演奏技巧，而且使小提琴更加艺术化。

帕格尼尼辉煌的一生向后人传达着音乐的力量，被誉为“音乐之王”的称号，直到今天，帕格尼尼的作品也随处可见。

帕格尼尼主要作品：降E大调协奏曲、帕格尼尼二十四首随想曲、女巫之舞、威尼斯狂欢节、军队奏鸣曲、魔女、主题变奏曲、爱的场曲、小提琴协奏曲、拿破仑奏鸣曲。

#### 二、巴布罗·萨拉萨蒂

可能提起萨拉萨蒂的名字我们会感到有些陌生，但是他的作品你一定听到过，著名的流浪者之歌和卡门幻想曲都是他的作品，而流浪者之歌又名吉普赛之歌，是小提琴独奏曲中的著名乐曲，此曲有着极高的难度的演奏技巧，并且需要演奏者对改曲有着一定的了解和情感的表达，才能交织出绚烂的色彩。萨拉萨蒂1844年出生于西班牙潘洛纳的一户贫寒家庭，父亲是乐队的一名小提琴手，这为幼年时期的萨拉萨蒂奠定了许多音乐基础，1856年进入巴黎音乐学院学习小提琴，中年时期，萨拉萨蒂展现出高超的音乐水平，因而创作了流浪者之歌。

萨拉萨蒂一生未娶，将自己的经历和时间全部贡献给了演奏事业和作曲事业，同时，他也是一名慈善家，将自己一生的收藏品和财产移交给了慈善机构，是一名当之无愧的杰出小提琴家。

萨拉萨蒂的主要作品：流浪者之歌、D小调第二小提琴协奏曲、卡门主题幻想曲、安达露西亚浪漫曲、引子与塔兰台拉舞曲、浮士德幻想曲、萨巴蒂亚多舞曲、哈巴涅拉舞曲。

#### 三、亨里克·维尼亚夫斯基

亨里克·维尼亚夫斯基，1835年七月出生于波兰的卢布林，是波兰著名的小提琴家和作曲家他的母亲是位钢琴教师，从小就展现出与生俱来的音乐天赋，但他并没有选择学习钢琴，在他六岁时听一位著名小提琴家演奏的过程中就被小提琴动人的音色和美妙的旋律所吸引了，因此便喜欢上了小提琴，在他八岁时，因有着超于同龄人对于音乐的理解和音乐天赋，他被巴黎音乐学院破格录取，成了巴黎音乐学院一个不朽的传奇，在校期间，他创办了数十场演奏会，毕业后他回到波兰并且开始尝试学习作曲专业，在经历大量的作品学习后，如：玛祖卡舞曲集、随想练习曲、浮士德幻想曲、莫斯科的回忆、俄罗斯狂欢节等等，亨里克终于成了一名著名的作曲家和小提琴演奏家。

#### 四、亚沙·海菲兹

亚沙·海菲兹是20世纪美籍最出名的立陶宛小提琴家，1901年出生于俄罗斯立陶宛的首都维尔纽斯，他人生中第一把小提琴是他父亲送给他的，三岁亚沙·海菲兹便开始学习小提琴，他的父亲是他的启蒙老师，5岁时就举办了他人人生中第一场音乐会，因超前的音乐天赋，进入了俄罗斯的彼得堡音乐学院，波尔德奥厄教授成了他人生中的第一位导师，从此，亚沙·海菲兹的学习生涯也获得了突飞猛进，这为他后期的演奏和作曲生涯打下了重要的基础。

1912年在柏林，亚沙·海菲兹演奏了门德尔松的小提琴作品，在场的大部分观众都被眼前年纪11岁的琴童所震撼，其中大部分是演奏家们的折服。

1925年，亚沙·海菲兹加入美国国籍。开始利用现代化的古典主义风格在全世界进行演出，并影响了后代很多小提琴家。

亚沙·海菲兹的主要演奏作品：贝多芬小提琴协奏曲、弗兰克小提琴奏鸣曲、西班牙交响曲、门德尔松小提琴奏鸣曲。

浅谈四位著名的小提琴演奏家后，我们会发现美味传奇的背后都是天赋和汗水的结合，没首作品的情感表达都是艺术家们的真情流露小提琴这门乐器是一个可以陶冶情操，放松心情，但学习的过程并非那么简单，对于小提琴的爱好者而言，小提琴是一个有着深厚内涵的乐器简单的音符，便可以演奏出神圣的音乐。

#### 参考文献

- [1] 于润洋, 蔡良玉. 《西方音乐通史》[J]. 中央音乐学院学报, 2002(02): 95-96.
- [2] 高拂晓. 论音乐表演的表现力[J]. 南京艺术学院学报(音乐与表演), 2014(03): 102-110.
- [3] 洪宁忆. 帕格尼尼二十四首小提琴随想曲[J]. 温州瞭望, 2007(23): 102.